

十二項有效的學習方法

作者：巫石吉

【大紀元 9 月 12 日訊】以下提出十二項有效的學習方法供讀者朋友們參考：

一、瀏覽法

需要瀏覽大量之文字敘述時，「瀏覽法」是最佳的選擇；以此方法閱讀之速度快、理解多。

這是讀書的基本要領，要能讀到精華處，然後讀得精，讀得徹底。

瀏覽法只是一種步驟，然後進入「好書不厭百回讀，熟讀深思子自知」，這兩句話可以作為讀書人的座右銘。

二、純讀背誦法與嘗試記憶法

「純讀法」是將學習之內容，從頭到尾一遍又一遍地唸，直到能順口背誦為止。

「嘗試記憶法」則是唸完一至三遍後，即開始嘗試著記憶與背誦；背至不順口的地方，隨即翻閱查看。

若將前述兩種學習記憶法加以比較，「嘗試記憶法」比「純讀法」之效果好些。

三、諧音法

運用音調類似的「諧音法」幫助記憶，例如將「惰性氣體-氫、氦、氖、氬、」譯成「亞奶克三害」較易於背誦；「1732」譯成「一妻三兒」……等，可幫助您多記住幾個數字與名詞等等。

四、演繹法

即舉一反三，逐漸由相關事物類推到其他事物，由小到大，由少至多，逐次推演擴展使學習內容更趨廣泛。

舉例需要天馬行空的想像力，需要有豐富的知識，知識豐富才能有較多的想像空間，方能舉出很多實際例子，讓人恣意再想像的時空裡。

五、優雅語言

老師的角色是可以扮演啟發啟迪的領航人，我們習慣於發號施令，有時可以透過優雅的辭彙，高深的智慧配上簡單的詮釋，讓學生心領神會，引發出不同以往的思考邏輯，這是非常重要的且有必要的。當老師用句辭彙富有創意，不庸俗，自然能輕輕泛起學生對於上課的喜愛，此外，對於學生語文能力的提升會有很大的幫助。

另外，找一個清新高雅的網站，像大紀元網站便是，我在課堂中極力推薦給學生與家長，希望他們常去閱讀相關文章，藉以啟發新思維新觀念。語言語文的學習，著重在「學以致用」的循環過程，「學習」是為了「運用」，「運用」後方能「熟能生巧」，當然啦！「學然後知不足，教然後知困。」學生透過「運用」後就知道哪裡學得還不夠，自然而然會繼續主動的學習，如此循環不已，這才是真正的啟發思考，真正的熱愛學習。

當初愛迪生無法適應學校僵硬的學習環境，他的媽媽運用「探索」的方式引領他進入科學的殿堂，我相信有其必要，讓學生喜歡上課學習，再一步一步引領學生進入主動學習的情境中，這是非常重要的的一件事喔！

六、歸納法

若要記憶二、三十項事物較難記住時，將之分類為物品類、抽象類或相關事物再加以記憶，將可收事半功倍之功效。

讀書並不難，難在能快速記憶起來，轉化成便捷有效的方法，這裡面有一些舊思維舊習慣需要克服，你是否願意改變自己，進而朝向更佳的學習方式而努力。

七、機械記憶法與心象記憶法（Mental Imagery）

「機械記憶法」就是死背、死記；「心象記憶法」則是把學習事物加以趣味化來幫助記憶。例如：當想及娃娃時，聯想到乳齒、髮香、粉紅絲帶；想及花園時，聯想到玫瑰花、牡丹、蘋果樹、梨子樹……等串聯許多聯想與記憶，可幫助您增強辭彙之應用。

若將「機械記憶法」與「心象記憶法」加以比較，前者記得快但也忘得快；後者學習成效較高。

八、零碎時間背誦法

需要花費 3 小時背誦記憶的事物，若將其分散為 3 個小時單元；意即，背誦記憶 1 小時後，立即休息一段時間，再進行第二單元之背誦，其效果比集中背誦 3 小時要好得多。

沒錯，善用瑣碎時間去做最重要的事情，累積久了就是你的了，荀子說：「真積力久則入，學至乎末而後止也。」累積的力量像自然的循環理論，要積累要學習要背誦，善用時間才是關鍵因素。

九、朗讀背誦法

需背誦的文章採用朗讀法為佳。當然這裡面需要在好的記憶時間做背誦，通常早上六點至十點較好，晚上七點到十點也不錯，總之，時間效益是背誦學習的關鍵因素。

此外，我發現寫下來也很不錯，就是勤作筆記本，「勤能補拙」，記憶很難，記起來後要忘記也不容易，我對於很棒的智慧箴言或是西方諺語就是用這種方式記憶，此外，我會挑出它們所思所寫內容的缺乏之處，補上我所要的形而上哲學內容，透過轉化才能「學以致用」，產生「熟能生巧」、「巧則妙在其中矣」的精華處。

十、「學習三部曲」(SQ3R 法)

美國賓州州立大學提出 SQ3R 法，按其英文字母 S、Q、3R 來解讀「學習三部曲」如下：

S (Survey) 為掃瞄，即先瀏覽、略讀章節摘要、大小標題、重要字句，使自己對學習事物有一概括的認識與瞭解。Q 是發問(Question)，就是每次閱讀後，針對瀏覽過的教材提出相關問題，自己給自己發問題。

3R 是閱讀(Read)、背誦 (Recite)、複習(Review)。由詳細精讀教材，到徹底瞭解內容後，再將教材背熟，並經常複習，可加深對學習事物的記憶與瞭解。

3R 如能加上聯想記憶法，相信會使得學習更加有趣，此外，運用想像力的連結學習，也是不錯的方式之一，一般人常常學習卻無法學到精髓的地方，主要在於無法長久「持之以恆」，最主要的瓶頸在於學習有無樂趣，有無挑戰性，這部份需要心領神會的怡然自得，方能了悟其中的酸甜苦辣。

十一、上課三寶

以前學過大陸東北有三寶－「人蔘、貂皮、烏拉草」，上課也是一樣的，上課三寶其實很簡單，應該說是簡單到不行，即是「課本、參考書、筆記本」，說穿了

好像不值得一樣，但是聰明的你們與可愛的讀者朋友們，你知道了我也知道，我教過的學生都知道，但是一段時間後差異性就顯現出來了，你知道為什麼嗎？

原來真正的關鍵在於熱誠（passion），光有熱誠還不夠，還要持續性的熱誠，也就是要持續一段很長的時間，等到有一些成果時在思考下一步驟該怎麼走？

這個時候需要一些計畫與目標，計畫需要思考，可以記在筆記本上，思考一段時間後，計畫要詳細明確，時間要訂好何時可以完成，這就是目標，要堅定的做下去，「勉力務之必有喜」。

「功可彊成，名可彊立」，相信便可以做得到，學習是這樣，求學是這樣，功成名就也是這樣，離不開幾種要領？要勤做筆記，要有熱誠，要有計畫且付諸行動，持之以恆。

十二、學習三要領

課前預習、上課專心聽講與課後複習（Review）。三合一的完美學習秘訣，當我們持續性的做下去，將發現到一種現象，能量與記憶能力不斷增強，而且會形持優質的學習效果，這才真正學到了學習的秘訣—「絕招就是簡單的事情反覆地做到極致。」

願景（Vision）來自於希望、願望

願景（Vision）也包含著希望、願望。希望具有鼓舞人心的創造性力量，它鼓勵人們完成自己的事業；它又是才能的增補劑，增加人們的才幹，使一切美夢成真。

有了夢想，才有希望，常聽到這句話：「夢有多大，希望就有多大。」「如果你能有夢想，你就能完成夢想。」（If you can dream it, you can do it.）有了夢想，才有希望，才能激發無限的潛能，成完自己理想中的夢想。不平凡人生，點點滴滴，在在都是璀璨的希望創造而成。

巴克斯本說得好：「不論有何困難、試煉與挫折，只要胸中永懷著希望，便能有出人頭地的一天。不管勝算如何，只要有希望，就會擁有美麗的憧憬。希望讓我們身上流著樂觀的血，心中充滿期待與等待的耐性。希望揉合了慾望、期待、耐心及快樂，是情緒的良藥，靈魂的必需品。」

英國著名戲劇家蕭伯納曾說：「生命真正的喜樂是夢想與希望，為了一個崇高理想甘於奉獻…成為大自然的一股力量，而不是像個火爆自私的人，因為自己的不快樂而怨天尤人。我認為我的生命是屬於全人類的，只要我活著一天，盡力奉獻人群是我的特權。我希望到死為止，將一己之力涓滴用盡。我多費一分心力，便

多享用一分生命。生命本身就是喜悅。對我而言生命絕非風中之燭，而是燦亮的火炬，在輪到我高舉的片刻，容我燃燒出最旺盛的火燄，再傳遞給下一代。」

朗布利奇：「兩個人同時向窗外觀望，一個看到的是泥土，另一個看到了星星。」

我們常常會抱怨失敗總是比成功多太多了，卻很少去思考過失敗的真正原因，而輕率的將之歸咎於大環境所造成，個人是無法改變的。

其實認真想來，打敗自己的不是環境，而是自己。環境不會為我們做任何改變，唯有改變自己並走進星星的世界，才能找到生命的依歸與生活的目標。請不要抱怨環境讓你無法一展長才，努力去找尋屬於自己的閃耀星星吧！

願景（Vision）的精隨在此，不在乎生命的長度，在乎生命中的廣度與深度；這些需要用願力、熱誠、汗水、遠景與夢想所砌成，希望提升人們的靈魂與靈性，藉由一股緩慢成長的強大精神力量，真心真誠感動每一個曾經碰面的人，相處或在世界不同的時間小角落裡，誠如曾文正公所說：「堅其志，苦其心，勞其力，則事無大小，必有所成。」

親愛的讀者朋友們，你是否徬徨無助，你是否常常遭遇挫折，是否覺得很多事都不順心，相信以前的我也跟各位一般，有過挫敗，有過諸事不順心，有過使不上力的感受，但是別忘了，永不放棄（Never give up.），永不放棄希望，永不放棄心中的夢想，總有一天，希望將成真，總有一天，美夢將成真。

加油吧！我可愛的讀者朋友們，要擁抱夢想喔！加油吧！我親愛的讀者朋友們，當夢已成真，夢想已經實現，請記得遠方的朋友會祝福你唷！

9/12/2005 1:48:37 PM